

MEIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



DR. AMBROSIOUS
STUDIO FÜR
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Name: _____

Datum: _____

Gewicht morgens: _____

Uhrzeit	Mahlzeit/ Essplatz	Das habe ich gegessen und getrunken	Warum habe ich gegessen und getrunken?	So habe ich mich nach dem Essen gefühlt

Bitte beachten Sie bei der Auswertung, dass _____

Bitte Protokolle von 3 Protokolltagen (pro Tag ein Blatt) zu Kursbeginn mitbringen. Herzlichen Dank!